

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*Self-acceptance*) adalah suatu sikap individu yang mampu menerima keberadaan dirinya dan segala hal yang berkaitan dengan dirinya, baik berupa kelebihan ataupun kekurangan.¹ Penerimaan diri didasarkan pada kepuasan individual atau kebahagiaan individu mengenai dirinya serta berpikir mengenai kebutuhannya untuk memiliki mental yang sehat.² Orang yang memiliki kepribadian sehat mampu hidup dengan segi lain dalam kodratnya, dengan memiliki sedikit konflik, memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.³

Menurut Schultz penerimaan diri merupakan kepribadian yang sehat mampu menerima semua segi yang terdapat pada sesuatu yang ada di luar dirinya, termasuk segala kelemahan dan kekurangan tanpa menyerah secara pasif dengan disertai toleransi.⁴ Chaplin mengungkapkan penerimaan diri adalah sikap merasa puas dari individu terhadap diri

¹ Hardiyanti Rahmah, "Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak di Usia Sekolah Dasar," *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (Desember, 2019): 37, <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.165>.

² Desmita, *Psikologi perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009)

³ Hardiyanti Rahmah, "Konseling Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Anak di Usia Sekolah Dasar," *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (Desember, 2019): 37, <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.165>.

⁴ Desmita, *Psikologi perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009)

sendiri, bakat dan kualitas yang dimiliki, serta pengetahuan yang dimiliki. Penerimaan diri ini mengandalkan adanya kemampuan psikologis dalam diri seorang yang mempengaruhi kualitas dirinya. Penerimaan diri ini mendorong adanya kesadaran diri akan segala kelebihan dan kekurangan yang terdapat pada dirinya.⁵

Dijelaskan pula oleh Rahmawati, Handayani, dan Helmi bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana pemahaman seseorang mengenai karakteristik diri, dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Penerimaan diri ini ditunjukkan dengan pengakuan seseorang mengenai kelebihan-kelebihan yang ada pada dirinya sekaligus penerimaan terhadap kekurangan yang dimilikinya tanpa menyalahkan orang lain, lingkungan ataupun kondisi dirinya.⁶

Sedangkan, Artur S. Reber dan Reber menyebutkan penerimaan diri sebagai sikap dimana individu bisa menerima dirinya disertai pengakuan yang realistis dan perasaan puas dengan kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.⁷ Prihadhi menyebutkan penerimaan diri adalah sikap pasrah dan jujur terhadap kondisi yang dimiliki tanpa menutup-nutupi keadaan sebenarnya. Menerima segala kekurangan dan kelebihan tanpa adanya penyesalan terhadap kekurangan ataupun menyombongkan kelebihan.⁸ Hal senada disampaikan Kuang bahwa penerimaan diri berarti seseorang harus

⁵ Chaplin J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Raja Gafindo Persada, 2005),150.

⁶ Artikel : Respek Terhadap Diri Sendiri dan Orang Lain, "<https://bukunng.wordpress.com/respek-terhadap-diri-sendiri-dan-orang-lain>, diakses pada 01 Juni 2023.

⁷ Arthur S. Reber, E. S., *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010).

⁸ Endra K. Prihadhi, *My Potency*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008).

mampu membuka hati dan menerima kondisi dirinya secara keseluruhan dengan disertai ketulusan baik kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya.⁹ Hampir semua orang bisa dengan mudah menerima kelebihan dirinya, namun tidak semua bisa menerima kekurangan dirinya.

Penerimaan diri individu didasarkan pada kepuasan atau kebahagiaan individu mengenai apa yang ada pada dirinya serta berpikir mengenai kebutuhan dirinya untuk memiliki mental yang sehat. Individu yang memiliki penerimaan diri akan mampu menyadari kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dan juga akan mau untuk terus mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk memandang positif setiap potensi yang ada pada dirinya, menerima segala kekurangan tanpa menyalahkan pihak lain.

2. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Penerimaan diri dari setiap individu cenderung berbeda satu sama lain. Beberapa ciri-ciri seseorang yang memiliki penerimaan diri menurut Jersild dalam Patrick F. dan Sri Hartini (2021)¹⁰ yaitu:

- a. Memiliki penilaian realistis terhadap potensi-potensi yang dimilikinya.
- b. Mampu menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri.
- c. Memiliki spontanitas dan tanggung jawab terhadap perilakunya.

⁹ Muk Kuang, *Amazing Life*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010).

¹⁰ Patrick Funaidi dan Sri Hartini, "Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan" *Psyche 165 Journal*, (2021): 5.

- d. Mau menerima kualitas-kualitas kemanusiaan mereka tanpa menyalahkan diri mereka terhadap keadaan-keadaan di luar.

Hal terpenting ketika seseorang memiliki penerimaan diri adalah ketika seseorang tersebut dapat menerima segala potensi yang ada pada dirinya yang berkaitan dengan kelebihan yang dimilikinya ataupun yang berkaitan dengan kelemahan/kekurangan yang ada pada dirinya maka orang tersebut akan dapat berinteraksi dan berhubungan dengan baik dengan orang lain karena orang tersebut akan bersedia menerima kritik ataupun penolakan dari orang lain dengan sikap positif.¹¹

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Menurut Sheerer dalam Nurhasanah (2016) aspek-aspek penerimaan diri meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a. Memiliki perasaan sederajat dengan orang lain

Individu menganggap dirinya sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti orang lain.

- b. Memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dirinya

Individu mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeleminasi sifat buruknya dari

¹¹ Patrick Funaidi dan Sri Hartini, "Penerimaan Diri Pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan" *Psyche 165 Journal*,(2021): 5.

pada ingin menjadi orang lain, sehingga individu merasa puas dengan dirinya.

c. Bertanggung jawab terhadap semua perilakunya

Individu berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, sehingga menerima diri apa adanya.

d. Orientasi keluar diri

Individu lebih mempunyai orientasi keluar diri dari pada kedalam. Individu lebih suka memperhatikan dan toleran terhadap orang lain, sehingga mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

e. Berpendiriaan.

Individu lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap nyaman (*conform*) terhadap tekanan sosial, oleh karena itu individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan kepercayaan diri pada tindakannya.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Pada dasarnya untuk memiliki penerimaan diri bukanlah sesuatu hal yang mudah, karena individu akan jauh lebih mudah untuk menerima kelebihan yang ada pada dirinya dibandingkan harus dapat menerima segala kekurangan yang ada pada dirinya. Adanya hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terdapat pada diri individu sehingga ia menjadi individu yang mempunyai penerimaan diri yang rendah.

Florentina mengemukakan dalam Endah Meilinda (2013) tentang faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri yang positif sebagai berikut :

- a. Pemahaman diri; Pemahaman diri tidak hanya sebatas tentang pemahaman terhadap identitas diri, namun lebih dari itu. Pemahaman diri merupakan pemahaman sebagai diri pribadi, sosial, spiritual dan kelebihan serta kelemahan yang ada pada diri sendiri. Pemahaman diri merupakan langkah awal dalam pembentukan konsep dan kepribadian diri. Dari sini akan mewujudkan eksistensi dan eksplorasi diri pribadi. Malas, tidak mau bekerja; hanya ingin menikmati hidup tanpa usaha keras.¹²
- b. Adanya harapan-harapan yang realistis; Individu yang memiliki harapan yang tinggi akan lebih percaya diri serta terbiasa untuk berpikir mengenai keinginan dan rencana untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- c. Bebas dari hambatan lingkungan; Ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang realistis dapat disebabkan oleh ketidakmampuan individu yang bersangkutan untuk mengontrol adanya hambatan-hambatan dari lingkungan. Seseorang yang menyadari bahwa sebenarnya dia mampu, tetapi karena ada hambatan dari lingkungan (misalnya diskriminasi ras, gender, kepercayaan) akan sukar untuk memiliki penerimaan diri yang baik. Sikap tidak senang terhadap diri atau kurangnya penerimaan

¹² Endah Melinda, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja", *Psikoborneo*,(Desember,2013) Vol 1, No : 6-1,

terhadap diri dapat juga dipengaruhi oleh adanya pemberian label-label yang berkembang dalam masyarakat terhadap orang atau komunitas tertentu. Jika hambatan-hambatan dari lingkungan tersebut dihilangkan, seseorang akan dapat mencapai tujuan yang realistik. Tercapainya tujuan akan mengakibatkan individu yang bersangkutan merasa puas dan kemudian akan mendukung terbentuknya penerimaan diri.¹³

5. Manfaat Penerimaan diri

Penerimaan diri memiliki peranan penting dalam interaksi sosial. Penerimaan diri dapat membantu individu dalam membangun suatu hubungan interpersonal dengan individu lain. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi akan bersikap lebih terbuka terhadap orang lain, menyadari bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan, memiliki kepercayaan diri yang tinggi sehingga individu dengan penerimaan diri akan lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang berkualitas. Tanpa adanya penerimaan diri, individu akan cenderung sulit dalam membangun suatu hubungan dengan individu lain sehingga akan mempengaruhi kepribadiannya.

Seorang yang memiliki penerimaan diri biasanya juga memiliki penyesuaian diri yang baik. Salah satu karakteristik dari orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah lebih mengenali kelebihan serta kekurangannya, dan juga memiliki keyakinan diri (*self confidence*). Selain itu, seorang yang memiliki penerimaan diri juga lebih dapat

¹³ Endah Melinda, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja", *Psikoborneo*, (Desember, 2013) Vol 1, No : 6-1.

menerima kritik, dibandingkan dengan orang yang kurang dapat menerima dirinya. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengevaluasi dirinya secara realistis, sehingga dapat menggunakan secara maksimal semua potensinya secara efektif hal tersebut dikarenakan memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya maka akan bersikap jujur dan tidak berpura-pura. Penerimaan diri umumnya akan disertai dengan adanya penerimaan dari orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk memberikan perhatiannya pada orang lain, seperti menunjukkan rasa empati. Dengan demikian hal tersebut menandakan bahwa orang yang memiliki penerimaan diri dapat mengadakan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri atau merasa tidak adekuat sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self-oriented*).

6. Penerimaan Diri dalam Perspektif Islam

Penerimaan diri dalam islam merupakan bagian dari kajian *qona'ah*. Sifat Qona'ah merupakan salah satu tanda dari kesempurnaan iman seorang, karena sifat ini menampakkan keridhaan orang terhadap semua ketentuan dan takdir Allah SWT.¹⁴ Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda :

ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ مَنْ رَضِيَ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُولًا (رواه مسلم).

¹⁴ Reza Mina P., Makna Self-Acceptance dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D.I Yogyakarta), *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol. 16, No. 2, (Desember, 2019).

Artinya : Akan merasakan kelezatan/kemanisan iman, orang yang ridha kepada Allah sebagai *Rabbnya* dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad sebagai rasulnya” (H.R Muslim).¹⁵

Makna dari “ridha kepada Allah sebagai Rabb” adalah ridha untuk mengikuti segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya disertai dengan sikap ikhlas dan tidak merasa iri terhadap orang lain.

Begitupun dengan firman Allah SWT dalam al-Quran surat az-Zukhruf ayat 32 yang berbunyi:

أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ (الزخرف : ٣٢)

Terjemahannya : “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu?

Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. dan rahmat

¹⁵ Muslim, *Ṣoḥīḥ Muslim*, terj. Mustofa, dkk., (Kalimantan Selatan: CV. Asy Syifa, 1993).

Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”
(Q.S az-Zukhruf : 32).¹⁶

B. Hubungan Interpersonal

1. Pengertian Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah hubungan antar pribadi yang terjalin diantara dua atau lebih individu yang dilakukan secara verbal maupun non verbal melalui tatap muka.¹⁷ Hubungan interpersonal yang baik didasarkan pada pemenuhan kebutuhan yang saling menguntungkan kedua belah pihak yang membangun hubungan tersebut. Kedua belah pihak tersebut saling mengharapkan satu sama lain dan berbuat dengan caranya masing-masing. Kunci dari membuat hubungan interpersonal yang baik adalah dengan membuat ekspetasi jelas berkaitan dengan tujuan yang akan dicapai oleh kedua pihak.¹⁸

Hubungan interpersonal adalah hubungan yang bersifat keakraban yang konsisten antara dua orang atau lebih dalam satu ikatan karena adanya suatu kesamaan. Rogers mengemukakan bahwa komunikasi atau hubungan interpersonal merupakan hubungan dari dua arah dalam interaksi tatap muka dimana satu sama lainnya dapat menangkap reaksi secara verbal maupun non verbal. Hubungan interpersonal ditandai dengan adanya sikap saling menghargai, loyal dan toleran antar satu

¹⁶ al-Qurān, 43:32.

¹⁷ Elva R. Roem dan Sarmiati, *Komunikasi Interpersonal*, (Purwokerto: CV IRDH, 2019)

¹⁸ Elva R. Roem dan Sarmiati, *Komunikasi Interpersonal*, (Purwokerto: CV IRDH, 2019)

dengan yang lainnya, sikap terbuka dan adanya keakraban.¹⁹

Menurut Desmita hubungan interpersonal dapat diartikan sebagai hubungan antarpribadi yang dibangun dalam interaksi sosial antara pribadi dengan pribadi lainnya yang saling menguntungkan kedua belah pihak.²⁰ Sedangkan, Menurut Howard Gardner dalam Syamsu Yusuf(2007), kecerdasan membangun hubungan interpersonal atau interpersonal intelegensi merupakan kemampuan untuk mengamati dan merespon suasana hati, temperamen dan motivasi orang lain.²¹

Menurut Suranto hubungan interpersonal dalam arti luas adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang dengan orang lain dalam segala situasi dalam semua bidang kehidupan sehingga menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan hati pada kedua belah pihak. Dalam arti sempit, hubungan interpersonal adalah interaksi yang dilakukan oleh seseorang dengan orang lain dalam situasi kerja (*work station*) dan dalam situasi keorganisasian (*work organization*), dengan tujuan untuk mengubah keaktifan dan kegiatan bekerja dengan semangat kerja sama yang produktif.²²

Sedangkan, menurut Robins dalam Abd. Rahman dan Hendro S.(2019) Hubungan interpersonal adalah interaksi antara seseorang

¹⁹Anita Fitriya, “*Mengembangkan Hubungan Interpersonal Melalui Latihan Membuka Diri Bagi Remaja*,” t.t., 13.

²⁰Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Rosdakarya, 2019), 219.

²¹ Syamsu Yusuf L. N., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Rosdakarya, 2007). h. 109

²² Ida Nor A. H., “*Hubungan Interpersonal Dalam Pengadaan Bahan Pustaka: Studi Kasus Di Perpustakaan Uin Sunan Kalijaga*”, (Pustakawan Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga: Yogyakarta, 2015)

dengan orang lain dalam situasi kerja dan dalam organisasi sebagai motivasi untuk bekerjasama secara produktif, sehingga dicapai kepuasan ekonomi, psikologis, dan sosial.²³

Keberhasilan hubungan intrpersonal yang baik adalah hubungan yang didalamnya terdapat saling mempercayai, mempunyai rasa simpati dan empati yang tinggi, mempunyai sifat terbuka antar individu, menurut kemampuan dalam hubungan interpersonal. Peningkatan hubungan interpersonal dipengaruhi oleh adanya dua yaitu faktor internal adalah dari kebutuhan berinteraksi dan pengaruh perasaan, sedangkan dari faktor eksternal yaitu dari kesamaan, kedekatan dan daya tarik fisik.

Dari berbagai definisi dapat disimpulkan bahwa hubungan interpersonal adalah hubungan timbal balik yang dilakukan antara satu individu dengan individu yang lainnya yang bersifat saling menguntungkan.

2. Ciri-ciri Hubungan Interpersonal

Terjalannya hubungan interpersonal individu dapat diketahui dari adanya beberapa ciri, diantaranya:

1. Kedua pihak saling Mengirim dan menerima pesan secara verbal ataupun non-verbal.
2. Suasana hubungan bersifat informal.

²³ Abd Rahman dan Hendra Siswanto., Pengaruh Hubungan Interpersonal, Lingkungan Kerja, Dan Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Komisi Pemilihan Umum Daerah (KPUD) Kabupaten Parigi Moutong, *Jurnal Ekonomi Trend*, Vol. 07 No. 01 Januari-Juni 2019.

3. Komunikasi yang terjalin berasal dari dua arah.²⁴

3. Aspek-aspek Hubungan Interpersonal

Menurut De Vito hubungan interpersonal memiliki 5 aspek, yaitu:

- a. Keterbukaan (*openess*), ialah pengungkapan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan untuk memberikan tanggapan di masa kini. Indikator keterbukaan adalah memulai hubungan baru dengan orang lain, menunjukkan keterbukaan dalam hubungan, dan menunjukkan kepercayaan dalam membagi perasaan yang dirasakan.
- b. Empati (*empathy*), adalah kemampuan seseorang untuk menempatkan dirinya pada posisi atau peranan orang lain. Indikator empati adalah menunjukkan perhatian kepada orang lain, menjaga perasaan orang lain, dan mengerti keinginan orang lain
- c. Sikap mendukung (*supportiveness*), terkait menyampaikan perasaan dan persepsi kepada orang lain tanpa menilai, memuji atau mengecam, sehingga orang tersebut merasa dihargai. Indikator *supportiveness* adalah memberi dukungan kepada teman, memberikan penghargaan terhadap orang lain dan spontanitas.
- d. Sikap positif (*positiveness*) merupakan kecenderungan seseorang untuk mampu bertindak berdasarkan penilaian yang baik tanpa merasa bersalah yang berlebihan, menerima diri sebagai orang yang penting dan bernilai bagi orang lain. Indikator sikap positif ialah menghargai

²⁴ Fai, "Contoh, Ciri, dan Tipe Hubungan Interpersonal", <https://umsu.ac.id/hubungan-interpersonal/>, 2 Maret 2022, diakses 7 Januari 2023.

orang lain, berpikiran positif terhadap orang lain, dan tidak menaruh curiga secara berlebihan.

- e. Kesetaraan (*equality*) ialah perasaan sama dengan orang lain tanpa membedakan tinggi rendah seseorang dalam kemampuan tertentu, latar belakang keluarga ataupun sikap. Indikator kesetaraan ialah menempatkan diri setara dengan orang lain, mengakui pentingnya kehadiran orang lain, komunikasi dua arah, dan suasana komunikasi: akrab dan nyaman.²⁵

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hubungan Interpersonal

Kadar kualitas hubungan interpersonal bersifat dinamis. Artinya, hubungan interpersonal bisa berada pada kadar baik dengan tampak adanya keharmonisan, kebersamaan dan kerjasama yang menyenangkan. Sebaliknya, pada saat berada pada kadar yang kurang baik hubungan interpersonal terlihat adanya perbedaan dan kekecewaan. Perbedaan itu pada mulanya bersifat laten atau tersembunyi.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan interpersonal menurut Jalaluddin Rakhmat adalah sebagai berikut:

- a. Percaya (*trust*). Secara ilmiah, percaya didefinisikan sebagai meyakini dan mengandalkan perilaku orang untuk mencapai tujuan yang dihendaki, yang pencapaiannya tidak pasti dan dalam situasi yang penuh resiko.
- b. Kejujuran. Kejujuran merupakan faktor yang menumbuhkan sikap

²⁵ DeVito, J A. Alih bahasa oleh Agus Mulyana MSM. *Komunikasi Antar Manusia (Edisi Kelima)*. (Jakarta: Proffesional Books, 1997).

percaya. Menerima dan empati mungkin saja dipersepsi salah oleh orang lain. Sikap menerima dapat ditanggapi sebagai sikap tak acuh, dingin dan tidak bersahabat; empati dapat ditanggapi sebagai pura-pura. Supaya ditanggapi sebenarnya, seorang harus jujur mengungkapkan dirinya kepada orang lain.

- c. Sikap suportif. Sikap suportif adalah sikap yang mengurangi sikap defensif dalam komunikasi. Orang bersikap defensif bila ia tidak menerima, tidak jujur dan tidak empatik.
- d. Sikap terbuka. Sikap terbuka amat besar pengaruhnya dalam menumbuhkan komunikasi interpersonal yang efektif. Lawan dari sikap terbuka adalah dogmatis (tertutup).

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kadar komunikasi interpersonal menurut Suranto adalah toleransi, sikap menghargai orang lain, sikap mendukung, bukan sikap bertahan, sikap terbuka, kepercayaan, keakraban, kesejajaran, respon, dan suasana emosional.²⁶

5. Karakteristik Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat dikatakan berhasil ketika kedua belah pihak sama-sama merasakan keuntungan dari adanya hubungan tersebut. Adanya hubungan interpersonal yang baik dapat diketahui dari beberapa karakteristik yang bisa diamati dari hubungan tersebut.

Karakteristik hubungan interpersonal tersebut menurut Judy

²⁶ Siska Eka P. dan Umar Farouk, "Effective Of Interpersonal Communication At Pt Kereta Api Indonesia (Persero) Daop 4 Semarang", *Jurnal Administrasi dan Bisnis Politeknik Negeri Semarang, Indonesia*, (2018).

Pearson dalam Taylor Sheley, dkk. (2009) sebagai berikut :

- a. Diri pribadi (*self*), artinya segala penafsiran pesan maupun penilaian mengenai orang lain berangkat dari diri sendiri, seperti eksplorasi diri konselor terhadap konseli;
- b. Bersifat transaksional atau saling mengisi atau disebut komunikasi diadik, karena bersifat dinamis;
- c. Menyangkut aspek isi pesan dan hubungan antar pribadi (hubungan interpersonal);
- d. Adanya kedekatan fisik antara pihak-pihak yang berinteraksi yang dapat berupa fisik atau psikis.
- e. Interdependensi, adalah saling bergantung satu dengan yang lainnya atau saling memberikan kepercayaan. Interdependensi terjadi ketika dua atau lebih orang saling mempengaruhi perasaan satu sama lain, mempengaruhi pikiran dan perilaku satu sama lain, dalam term interdependensi berarti hasil yang diterima oleh seseorang akan bergantung pada perilaku orang lain atau disebut dengan intervensi.²⁷

6. Model-model Hubungan Interpersonal

Berdasarkan teori dari Coleman dan Hammen dalam Tri Dayakisni dan Hudainiyah (2012), terdapat empat teori atau model dalam hubungan interpersonal, yaitu:²⁸

- a. Model Pertukaran Sosial

Model ini memandang bahwa pola hubungan interpersonal

²⁷ Taylor Shelley E, dkk, *Psikologi Sosial* (Preneda Media Group, 2009).

²⁸ Tri Dayakisni dan Hudainiyah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012).

menyerupai transaksi dagang, hubungan interpersonal berlangsung mengikuti kaidah transaksional, yaitu apakah seseorang memperoleh keuntungan atau malah merugi jika merasa memperoleh keuntungan maka hubungan interpersonal berjalan mulus, tetapi jika merasa rugi maka hubungan itu akan terganggu.²⁹ Teori ini menyatakan bahwa rasa suka kita kepada orang lain didasarkan pada penilaian kita terhadap kerugian dan keuntungan yang diberikan pihak lain kepada kita. Keuntungan itu, menurut perspektif teori ini ada enam bentuk yaitu cinta, uang, status, informasi, barang dan jasa.³⁰ Dalam model ini, orang berhubungan dengan orang lain karena mengharapkan sesuatu yang memenuhi kebutuhannya. Asumsi dasar bahwa yang mendasari teori ini adalah setiap individu secara sukarela memasuki dan tinggal dalam hubungan sosial hanya selama hubungan tersebut cukup memuaskan.³¹

b. Model Peranan Asumsi

Teori ini mengatakan bahwa hubungan interpersonal akan berjalan harmonis mencapai kadar hubungan yang baik bisa ditandai dengan adanya kebersamaan, setiap individu bertindak sesuai dengan ekspektasi peranan, tuntutan peranan, dan terhindar dari konflik peranan, artinya hubungan interpersonal berjalan dengan baik apabila masing-masing individu dapat memainkan peranan

²⁹ M. Husni Ritonga, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Perdana Publishing, 2019).

³⁰ Tri Dayakisni dan Hudainiyah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012).

³¹ Tri Dayakisni dan Hudainiyah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012).

sebagaimana yang diharapkan. Tuntutan peranan adalah desakan keadaan dan kondisi individu yang memaksa individu memainkan peranan tertentu meskipun tidak menginginkannya. Ekspektasi peranan mengacu pada kewajiban, tugas, dan hal yang berkaitan dengan posisi tertentu dalam kelompok. Tuntutan peranan adalah desakan sosial yang memaksa individu untuk memenuhi peranan yang telah dibebankan padanya. Desakan sosial dapat berwujud sebagai sanksi sosial dan dikenakan bila individu menyimpang dari peranannya. Dalam hubungan interpersonal, desakan halus atau kasar dikenakan pada orang lain agar ia melaksanakan peranannya.³²

c. Model Permainan

Model ini berasal dari psikiater Eric Barne dalam buku *Games People Play*, dalam model ini orang-orang berhubungan dalam bermacam-macam permainan, mendasari permainan ini adalah tiga bagian kepribadian manusia yaitu orangtua, anak, dan orang dewasa. Dalam hubungan interpersonal kita menampilkan salah satu aspek kepribadian tersebut, dan orang lain membalasnya dengan salah satu aspek tersebut juga.³³

d. Model interaksional

Menurut model interaksional ini, hubungan interpersonal adalah merupakan suatu proses interaksi. Masing-masing orang ketika berinteraksi pasti sudah memiliki tujuan, harapan,

³² Tri Dayakisni dan Hudainiyah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012).

³³ Tri Dayakisni dan Hudainiyah, *Psikologi Sosial* (Malang: UMM Press, 2012).

kepentingan, perasaan suka atau benci, dan sebagainya yang semuanya itu merupakan input. Selanjutnya, input menjadi komponen penggerak yang akan memberi warna dan situasi tertentu terhadap proses hubungan interpersonal. Output dari proses hubungan interpersonal telah memperoleh pengalaman, kesenangan, dan sebagainya.³⁴ Hubungan interpersonal dapat dipandang sebagai sistem dengan sifat-sifatnya, untuk menganalisisnya harus melihat pada karakteristik individu yang terlibat, sifat-sifat kelompok, dan sifat-sifat lingkungan. Setiap hubungan interpersonal harus dilihat dari tujuan bersama, pelaksanaan peranan dan permainan yang dilakukan.³⁵

7. Hubungan Interpersonal dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam hubungan interpersonal individu terjadi karena manusia tidak terlepas dari interaksi dengan sesama. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa Islam adalah agama berbasis interaksi. Allah menciptakan manusia dengan fungsi dasar untuk saling berhubungan satu sama lainnya. Dalam al-Quran dijelaskan bahwa sejatinya manusia diciptakan saling bersaudara sehingga manusia perlu untuk membentuk hubungan yang bisa menjaga persaudaraan tersebut. Allah SWT. berfirman :

³⁴ M. Husni Ritonga, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Perdana Publishing, 2019).

³⁵ M. Husni Ritonga, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Perdana Publishing, 2019).

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (الحجرات :

(١٠)

Terjemahannya : “Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damai-kanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takut-lah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”(Q.S al-Hujurot : 10).³⁶

Quraish Shihab menafsirkan ayat tersebut dengan menyatakan bahwa setiap orang yang beriman (islam) itu bersaudara disebabkan oleh ikatan iman di dalam hati mereka.³⁷ Artinya sebagai umat islam kita diharuskan membangun hubungan interpersonal terhadap sesama karena sejatinya manusia diciptkan saling bersaudara satu sama lainnya.³⁸

C. Hubungan Penerimaan Diri dan Hubungan Interpersonal

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan manusia berkembang secara pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan

³⁶ al-Qurān, 49:10.

³⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan Dan Kesan Dari Keserasian Al-Quran*,(Jakarta: Lentera Hati, 2002).

³⁸ Muhammad Amin, Relasi Sosial Dalam Al-Qur'an, *QiST: Journal of Quran Tafseer Studies* Vol 1, No. 1,(2022).

yang matang.³⁹ Pada masa ini, individu cenderung memandang dirinya dengan kaca mata abu-abu, dimana ia memandang dirinya dan orang lain berdasarkan perspektif dirinya sendiri secara tidak realistis. Pada masa ini, individu akan mulai memisahkan dirinya dengan orang tua dan mulai membangun hubungan interpersonal dengan teman sebayanya.

Hubungan interpersonal yang efektif akan mengandung keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan yang akan membuat kedua belah pihak merasa sama-sama dihargai.⁴⁰ Dalam membangun hubungan interpersonal individu harus mau untuk membuka dirinya dan menerima orang lain.

Membuka diri merupakan suatu tindakan menyatakan bagaimana seseorang menanggapi situasi saat ini dan memberikan sejumlah pengalaman-pengalaman berdasarkan pemahaman dirinya saat itu. Membuka diri merupakan kemampuan seseorang untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang ada pada diri, sehingga dapat melakukan respon yang tepat terhadap tuntutan yang muncul dari dalam maupun dari luar.⁴¹ Sikap keterbukaan pada seseorang akan terbentuk ketika orang tersebut sudah mampu menerima diri sendiri. Sehingga, dia akan mampu membuka dirinya kepada orang lain. Kemampuan seseorang menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya dikenal dengan penerimaan diri (*self acceptance*).

³⁹ Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI, MENKES: Remaja Harus Sehat, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2018)

⁴⁰ Rachel C., dan Annastasia E., "Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orang tua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK." *Jurnal Empati* 7.3 (2020): 1068-1075.

⁴¹ Sugiyanto, "Membuka Diri Dalam Interaksi" <http://staffnew.uny.ac.id/> (Online), diakses pada 10 Juni 2023.

Penerimaan diri memiliki arti sebagai suatu sikap yang dimiliki oleh seseorang dalam melihat diri sendiri dengan apa adanya serta memperlakukan dirinya dengan baik dan melakukannya dengan rasa senang dan bangga serta berupaya untuk menjadi pribadi yang lebih maju.⁴² Seorang yang mampu menerima keadaan dirinya, akan mudah membuka diri terhadap orang lain sehingga dia bisa mudah untuk membangun hubungan dengan orang lain.

Dengan begitu bisa diketahui bahwa ada indikasi pengaruh penerimaan diri dengan hubungan interpersonal. Ketika seorang mampu menerima keadaan dirinya, dia akan memiliki sikap ketebukaan yang menjadikannya mudah untuk membangun hubungan interpersonal dengan orang lain. Apabila setiap individu saling menyadari keberadaan dirinya, memahami dan mengenali siapa dirinya, menerima diri apa adanya dengan segala kelebihan dan kekurangan, maka akan dihasilkan suatu hubungan antar pribadi yang berkualitas, yaitu hubungan yang tulus, jujur, terbuka, dan tidak dibuat-buat.⁴³

⁴² Nikmatul Fajriyah, "Penerimaan Diri Ibu Tiri dalam Mewujudkan Hubungan Interpersonal dengan Anak Tiri di Desa Bojongsari Cilacap", (Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023)

⁴³ Sugiyanto, "*Membuka Diri Dalam Interaksi*" <http://staffnew.uny.ac.id/> (Online), diakses pada 10 Juni 2023.